

کاهش باورنکردنی چربی شکم با این میوه



خیار به تنظیم سطح کلسترول در بدن کمک می‌کند و محتوای اتانول موجود در آن باعث کاهش میزان قند خون نیز می‌شود.

خیار به تنظیم سطح کلسترول در بدن کمک می‌کند و محتوای اتانول موجود در آن باعث کاهش میزان قند خون نیز می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از الو دکتر، چربی شکم و چاقی در این ناحیه از بدن بدترین نوع چاقی است زیرا باعث بدفرم شدن بدن می‌گردد. با میوه و سبزی جات می‌توان این چربی‌ها را کاهش داد. یکی از این میوه‌ها خیار می‌باشد. در این مقاله ضمن آشنایی با خواص خیار دستورهایی برای چگونگی استفاده از خیار برای لاغری را بیاموزید.

فواید خیار

خیار کلسترول و قند خون را پایین می‌آورد
خیار به تنظیم سطح کلسترول در بدن کمک می‌کند و محتوای اتانول موجود در آن باعث کاهش میزان قند خون نیز می‌شود. از آنجا که چربی شکمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است، مصرف خیار در واقع می‌تواند به حفظ وضعیت تحت کنترل کمک کند.

هم لیمو و هم زنجبیل به افزایش متابولیسم بدنتان کمک می‌کنند و از این طریق باعث کاهش وزن می‌شوند. علاوه بر این، زنجبیل دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که موجب کاهش التهاب و راحت‌تر کردن هضم غذا می‌شوند

سم زدایی و کاهش نفخ

برای خلاص شدن از ظاهر پف آلودی که اغلب در اطراف شکمتان مشاهده می‌کنید نیاز دارید که بدنتان را سم زدایی کنید. دانه‌های خیار کمک می‌کنند تا آب اضافی و سموم ناخواسته از بدنتان رها شوند. این عمل باعث کاهش نفخ و همچنین سفت شدن عضلات شکم می‌شود.

سوزش معده را کاهش می‌دهد

زخم معده نیز می‌تواند موجب نفخ شود و خیار اینجا مانند یک تسکین‌دهنده عمل می‌کند. در واقع خیار کمک می‌کند تا التهاب کم شود و همچنین باعث کاهش سوزش و ناراحتی در ناحیه پوشش آستر معده می‌شود.

یبوست را کاهش می‌دهد

هنگامی که سیستم گوارش بدن شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد، ممکن است دچار نفخ شود. مقدار آب و فیبر بالای موجود در خیار به هضم بهتر کمک می‌کنند. در واقع خوردن خیار به صورت خام باعث تمیز شدن روده و از بین رفتن یبوست می‌شود.

مواد تشکیل‌دهنده معجون برای سوزاندن چربی شکم

نصف لیوان آب

یک قاشق غذاخوری آب آلوئه ورا تازه

یک خیار برش خورده

یک قاشق غذا خوری زنجبیل تازه رنده شده

یک لیمو برش خورده

خوراکی های چربی سوز

گوچه فرنگی

یک گوچه فرنگی بزرگ فقط ۳۳ کالری انرژی دارد. گوچه فرنگی دارای ترکیب شناخته شده ی ۹-ODA-oxo است که به کاهش چربی خون کمک و در نتیجه چربی شکم را کنترل می کند. این ترکیب همچنین با بیماری های مزمن مرتبط با چاقی مبارزه می کند.

سیب

سیب یکی دیگر از مواد غذایی چربی سوز است. سیب دارای فیبر خوراکی، فلاونوئید، فیتواسترول و بتاکاروتن است که باعث ایجاد احساس سیری می شود و از پرخوری جلوگیری می کند. بر اساس یک تحقیق در برزیل، زنانی که روزانه ۲ سیب یا بیشتر می خورند کاهش وزن بیشتری نسبت به زنانی دارند که سیب نمی خورند.

ترکیبات طبیعی موجود در سیب که به نام پکتین اسید شناخته می شوند به کاهش وزن کمک می کنند. میوه هایی که سرشار از پکتین هستند معمولاً باید بیشتر جویده شوند و وقتی پکتین در معده حل می شود، ماده ی ژل ماندی می سازد که چربی و کلسترول خوراکی را تسخیر می کند.

ماهی و گوشت بدون چربی

بدن هنگام هضم پروتئین، کالری بیشتری نسبت به هنگام هضم کربوهیدرات یا چربی می سوزاند. یکی از بهترین گوشت های بدون چربی، گوشت بوقلمون است، اما برای حذف بیشتر چربی اشباع، ماهی بهترین گزینه است. ماهی های تن و سالمون سرشار از امگا۳ هستند که مانع از فرایندهای شیمیایی استرس و در نتیجه چاقی شکم می شود.

غلات سبوس دار

کربوهیدرات های خوب برای بدن مفید هستند. غلات سبوس دار بخورید، فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می دارند. فیبر و مواد مغذی برخی از نان های گندم از آن جدا می شود. حتما اطمینان حاصل کنید نانی می خرید که از گندم سبوس دار تهیه شده است.

بادام

یکی از خارق العاده ترین موادی که با چاقی مبارزه میکند بادام می باشد. بادام چربی های خوب را بالا می برد. چگونه بادام چربی شکم را کاهش می دهد؟ چون بادام سرشار از مواد مغذی ضروری مانند منیزیم، پروتئین، ویتامین E و فیبر می باشد! هنگامی که پروتئین به اندازه کافی باشد، توده عضلانی بدون چربی به نوبه خود چربی را می سوزاند. الیاف خوب نه تنها برای هضم کمک میکند بلکه احساس پری در زمان پر خوری به شما دست می دهد.

چربیهای اشباع نشده و یا چربی های خوب در بادام نه تنها در کاهش وزن، موثر است بلکه به کاهش شاخص توده بدن (BMI) کمک میکند. بادام دارای مزایای بسیاری دیگر به غیر از معجزه کاهش وزن است. بادام برای بیماری های قلبی و دیابت نیز خوب است بنابراین، بدون هیچ گونه نگرانی، شما می توانید بادام را روزانه بخورید. اما به یاد داشته باشید، یک تعداد انگشت شماری از آنها، 10-20 بادام در روز، نه بیش از آن! بله، ولی باید ساده باشد و سرخ شده و یا بو داده نباشد.